

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Radiopastorin Susanne Richter aus Hamburg

Samstag, 10. Februar 2024

---

Nächste Woche geht die Fastenzeit los: Ich möchte mal onlineshopping fasten! Hier mal ein Kleid ersteigern, da was Hübsches bestellen. Bei mir ist das zu viel geworden. Neulich hab ich gedacht: Was will ich mit den ganzen Sachen? Und: Was brauche ich eigentlich wirklich? Für solche Fragen ist die Fastenzeit richtig gut. Sich selbst auf die Spur kommen, die eigenen Angewohnheiten hinterfragen. Landen bei sich selbst, bei Gott und den anderen. Als Unterstützung für diese Zeit habe ich mir den Fastenwegweiser „Wandeln“ von Andere Zeiten besorgt. Der füttert mich jeden Tag mit Kraftgedanken und neuen Impulsen. Ungewöhnliche Texte, gegen den Strich gebürstet. Liebevolle Zeichnungen, Gedichte, Rezepte. Was mir gefällt: In Wandeln steckt das Wort „verwandeln“ drin. Jeden Tag setze ich mich hin, mache es mir gemütlich mit einer Kerze und lese in dem Kalender. Ich mag den Gedanken, dass andere das auch tun. Dass wir eine Gemeinschaft sind in diesen sieben Wochen. Das Wichtigste beim Fasten finde ich, dass es spielerisch geschieht. Mit einer neugierigen Forscher-Haltung. Nicht weglassen aus Selbstzweck. Das, was auftaucht, wenn ich etwas weglasse, ist wichtig. Es geht nicht darum sich selbst zu kasteien, sondern um Freiheit und um mehr Leben im Leben. Empfehlung der Radiokirche: „Wandeln“, der Fastenwegweiser von Andere Zeiten.